

# Progression en course longue de .....

Date	Durée courue	Nombre d'arrêts	Distance parcourue
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
			..... tours ..... mètres
	au courseton		

